

高齢者いきいき案内所季刊誌

No.22

2025/12/26

生き活き



【目次】

つながる	1・2
いそしむ	3・4
くらす	5・6
今月のクイズ	裏表紙

謹賀新年

目の不自由な方への読み聞かせ活動「ちよつとの会」

開催日時: 毎月第3金曜日 16:30~17:30
会場: アトリエロッタ(高松市番町1丁目 10-51 電気館ビル3F)
連絡先 TEL: 087-880-0320

参加費: 無料 参加対象: ちよつと長いお話を朗読で楽しみたい方ならどなたでも
※予約不要 会場であるアトリエロッタさんまで直接お尋ねください。

視覚支援学校での読み聞かせ会の提案からお一人の方への朗読を学校での実施を経て、現在はどなたでも気軽に聞きに来れるように、アトリエロッタさんを会場に、えほんくらぶのメンバーを中心に、小説や物語などちよつと長いお話を楽しむ会「ちよつとの会」として開催しています。また、3階の「CAFE389」からカフェメニューを注文することも可能で、美味しいドリンクなどを味わうことも楽しみの1つになっています。声で楽しむ読書、どなたでもご参加できます。お越しをお待ちしています。

読み聞かせグループえほんくらぶ朗読会『あらしのよるに』(全7巻)

出演者 6名 観客 27名 (延べ人数)

令和7年 10月 27日(月) 1部13:30~14:30 2部14:40~16:00

会場: 香川県社会福祉総合センター 3階健康プレイルーム(高松市番町1丁目10番35号)



えほんくらぶさんによる朗読とタブレットで作曲を楽しんでいる佐々木一子さんの音楽とのコラボレーション企画です。とある番組のコーナーでの高齢者いきいき案内所の事業紹介に目が留まり、今まで作ってきた音楽を何かに使えないかとご相談がありました。読み聞かせ活動をしているえほんくらぶさんにおつなぎしたところ、朗読会までに何度かの打ち合わせを経て、さらに新しい曲が誕生しました。1巻終わるごとに曲を間奏に使われ、絵はみずとも、音楽と声で、お話の世界にどっぷりと引き込まれる時間となりました。



ご参加いただいた皆様からのメッセージ



すごく良かったです。前半は音が心地よく、後半は心をかき乱され、泣いてしまいました。音だけでお話を表現され、とても感動しました。

ガブとメイの世界に引き込まれました。佐々木さんの楽曲が効果的に使われていてとても良かったです。

絵本を見ていなくてもガブとメイや森のみんなの姿が鮮明に浮かんできました。とてもステキな時間をありがとうございました。

自分が楽しんできたことが誰かの活動に花を添え、思いもよらない形でのコラボレーションに観客も魅了されました。自分の中で温めてきたことを周りに伝えてみることは、自分の人生以外にも新しい風を吹き込むこととなります。何か温めていることなどありましたら、一度高齢者いきいき案内所に聞かせていただければと思います。

ボランティアグループ『社交ダンス&カラオケを楽しむ会』 ～社交ダンスと歌をたっぷり楽しむ 1時間～

活動日時: 令和7年 8月 26日(火) 14:00~15:00
場所: ケアパートナー高松(高松市上天神町793-1)

松村 勉さんと菜月先生のお二人に社交ダンスを披露いただき華麗なステップに魅せられました。また、ダンスの合い間には、踊った曲名を当てるクイズや、ユーモアたっぷりの替え歌をご用意され、ケアパートナー高松の利用者さんと一緒に歌いながら朗らかな時間を過ごします。そして、社交ダンスだけでは終わらず、座ったままでできる体操に、炭坑節、東京音頭と盛りだくさんの内容に驚かされました。頭と体を使う内容を練り、時間までしっかりと利用者さんと共に楽しみたい気持ちが活動にあふれています。施設内での活動にあたって、施設の利用者の方やスケジュールへの配慮が必要です。施設で活動中の皆様には、ぜひ気に留めていただければと思います。



令和7年度傾聴ボランティア養成講座高松前期会場修了者で 傾聴ボランティア「ダンボ」を結成

活動日時: 毎月第3水曜日 14:00~15:00
場所: グループホーム新番丁(高松市番町2丁目14-2)

傾聴ボランティア養成講座高松前期会場修了者の中からグループホーム新番丁で実習を体験した方々を中心に傾聴ボランティア「ダンボ」が誕生しました。メンバーは8名で、現在仕事を持っている方も多く在籍のため、月1回の活動は、参加できる方で調整しながら、紙芝居持参で、3~4名で訪問し、お話を楽しんでいます。

訪問時の流れは、メンバーからの紙芝居上演から始まり、グループホームの入居者の緊張を少しほぐしてからグループ傾聴を行います。

今までボランティア活動になじみのなかったメンバーもいますが、養成講座で学んだことを活かしたい気持ちや、今までの人生の中で手助けがほしいと感じた気持ち、助けてもらったことへの恩返しを持った退職後や子育てがひと段落した世代の方々が集まり、紙芝居と傾聴活動の新しいチャレンジを始めています。

施設に勤務経験のあるメンバーからアドバイスをを受けたり、それぞれができることを声かけながら、負担の少ないグループ活動を心がけています。現在、活動と一緒にしたい方も募集しています。ご興味のある方は事務局まで。



各種養成講座が終了すると、実習先などを共にした方々でグループ活動が生まれてきます。何かを始めたい気持ちは持っていたとしてもその声を自分から上げることに少し抵抗や、受講者それぞれがどのような気持ちを持っているのか分からない、受講したことは活かしたいけどどう始めればよいのか…、さまざまな思いを持ちながらも気持ちに蓋をしてしまった方もいると思います。グループ活動の経験がない、福祉の知識がない…など、真面目に考えれば、考えるほどできない気持ちの方がどんどん広がっていき、活動の芽生えが、自然消滅してしまうことがあるようです。

どこまでできるか分からないが、活動をやってみたいその芽生えを高齢者いきいき案内所と一緒に考えながら、少しずつ育てていきませんか。

つながる

● ボランティアグループ紹介
● 傾聴ボランティアグループ紹介
● 目の不自由な方への読み聞かせ活動
● 読み聞かせグループ活動紹介



第5日目 10/8(水)施設実習

時間	会場	内容	対象
9:30	綾川町立滝宮こども園	30分程度の読み聞かせ	年中児
11:00 }	地域活動支援センターⅢ型ともに生きる綾川の家「ゆう」		知的や精神に障がいがある方
13:30	小規模多機能型居宅介護綾川		高齢者



～実習参加者感想～

- こども園の子供の前に立ったときはまだ緊張していましたが、子供達が一生懸命聞いてくれているのが分かり、とても嬉しかったです。もっと上手に!もっとたくさん読みたい!と思いました。今後もゆっくりしたペースかもしれませんが続けていきたいです。
- 読むことに集中して周囲の様子をみる余裕がなかった。少しずつですが、絵本の読み聞かせボランティアを続けていきたいと思います。
- 初めての体験でした。本選びの大切さを痛感しました。私たちは高齢者に向けての読み聞かせでしたので、居眠りしないように大きな声を心がけました。絵がはっきりと大きく書かれている事や物語よりもおもしろく興味を持っていただける本を選ぶ事を心掛けていこうと思いました。読み終わった後、これからは機会があれば、挑戦してみようとさわやかな気分になりました。

～地域活動支援センターⅢ型ともに生きる綾川の家「ゆう」の利用者さまより～

知らない本があって聞けてよかった。 おすしの絵本が面白かった。
大きな絵本を見てビックリした。よかった。 読み方が上手で楽しかったです。
『たたたん たたたん』いろんな昔話が出てきて、楽しかった。読み聞かせは初めてでよかった。
『なぞなぞ はじまるよ』なぞなぞがむずかしいのもあったけど面白かった。

●●●●●●●●●● ボッチャ練習会場のご案内 ●●●●●●●●●●

県社会福祉総合センター以外にもボッチャを体験できる場所があります。お住まいにある近くの会場で一度ボッチャを体験してみませんか。軽く体を動かすこと、仲間とコミュニケーションを取ることは、健康寿命を伸ばすこととはじめ、失敗があっても笑い合える仲間との時間は、これから自分自身に降りかかるさまざまなことにも対応できる柔軟な心をつくることにもつながるように思います。今まで運動が苦手でスポーツは敬遠していた方もボッチャでは才能を発揮できるかもしれません。人とのつながりにボッチャをぜひ活用ください。

会場	県社会福祉総合センター	鬼無コミュニティセンター	築地小学校跡施設(体育館)
住所	高松市番町 1-10-35	高松市鬼無町佐藤 31-3	高松市築地町 14-1
開催日	令和 1月 6日(火) 8年 2月 12日(木) 3月 11日(水)	前月開催日練習後に 翌月開催日を決定	2 か月前に開催日決定 1月 22日(木) 1月 29日(木)
時間	9:00～11:50	10:00～12:00	13:00～16:00

※見学体験は随時できます。事務局(087-861-0546)までご連絡ください。

読み聞かせボランティア養成講座綾川会場開催報告
受講者 10 名(女性)

綾川会場では2時間ずつ4回の講座と現場での実習を体験いただく内容でした。読み聞かせの本の持ち方、選書、著作権では作品の尊重を学び、基本を押さえ、その場に
応じた空気感を大切にすることを学び、読み聞かせの深さをとらえていただきました。以下は内容と感想をご紹介します。

第1日目 9/10(水)ボランティアの説明、読み聞かせの持つ力と読み方を学ぶ

時間	内容	講師
13:15 }	・ボランティアについて ・高齢者いきいき案内所人材バンク 登録について	香川県社会福祉協議会 職員
13:30 }	【講義】・絵本のちからについて 【実技】・縦書き、横書き、紙芝居の読み方 (テキスト使用) 【実演】池田 洋子氏 【実習】・絵本を読んでみよう	池田 洋子氏 (朗読グループどんぐり代表、 絵本講師)

感想 絵本＝子どもというイメージがありましたが、大人になっても読むと色々と考えたり、声のトーン、話し方が参考になりました。

第2日目 9/17(水)絵本の作りの深さと作品を守る著作権について学ぶ

時間	内容	講師
13:15 }	【講義】 ・読み聞かせとは・絵本とは ・著作権について	藤原 まゆみ氏 (香川短期大学附属図書館 司書、絵本専門士)

感想 絵本にも、物語から化学ものなど多種多様なジャンルがあることを知りました。今から、いろんなジャンルのものも読んでいきたいと思います。

第3日目 9/24(水)読み聞かせプログラム作りを体験する

時間	内容	講師
13:15 }	【実習】 ・聞き手の存在を感じながら読む	藤原 まゆみ氏 (香川短期大学附属図書館 司書、絵本専門士)

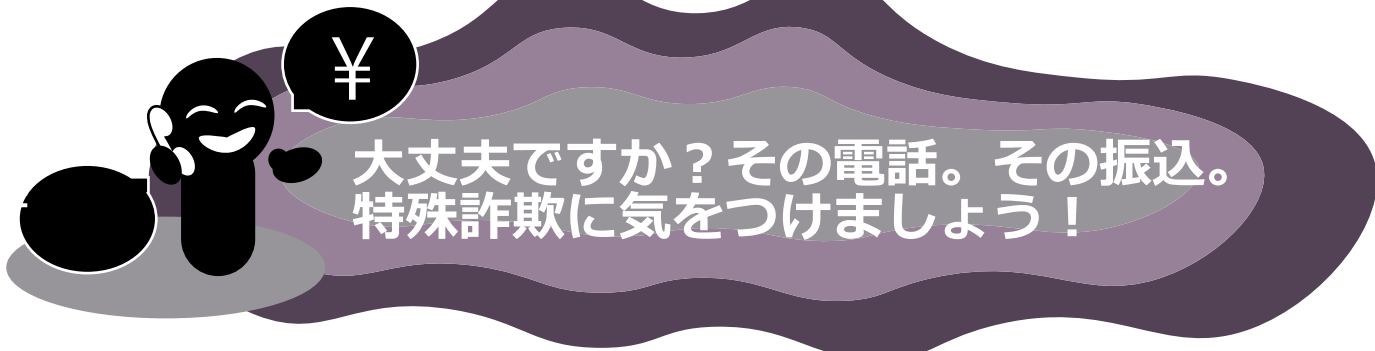
感想 自分で本を選んで、プログラムを組まなければならないことに驚きました!

第4日目 10/1(水)ボランティア講師と一緒にしっかり読み聞かせ練習をする

時間	内容	講師
13:15 }	【実習】 ・読み聞かせ練習会 ・実習の出演順決定	読み聞かせボランティア 小川 俊緒さん(高齢者施設) 本川 美知子さん(保育所) 真田 多恵子(障害者施設)

感想 読み聞かせの基本を学べて良かったです。基本にこだわりすぎず、その場に
応じた読み方を考え変えても良いとの事、臨機応変に楽しめるよう頑張りたいです。





大丈夫ですか？その電話。その振込。
特殊詐欺に気をつけましょう！

今回は特殊詐欺の傾向と対策についてお知らせします。

近年、特殊詐欺の被害が多発しており、香川県警によると、県内で2025年(10月末)において認知された件数は307件と前年の同時期と比べて129件増加、被害総額は約10億8300万円となっています。被害件数、被害総額いずれも2003年に統計が始まってから最も多く、危機的な状況にあります。また、被害者の約3割が65歳以上の方で、送金方法としては指定口座へ送金が全体の約6割、次いで電子マネーカードを購入させる手口が多くなっています。

一人ひとりが十分注意するとともに、詐欺と疑われる場合には、必ず警察やご家族などの身近な方に相談しましょう。

◇特殊詐欺とは

犯人が電話やハガキ・封書等で親族や公共機関の職員等を名乗って被害者を信じ込ませ、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金が受け取れるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させる犯罪(現金等を脅し取る恐喝や隙を見てキャッシュカード等をすり替えて盗み取る詐欺盗(窃盗)を含む。)の事です。参考:警視庁HP <https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/tokushu/furikome/index.html>

◇特に高齢者が狙われやすい投資詐欺

金融庁によると、寄せられた投資詐欺に関する相談は、令和5年～令和6年の2年間で計15,000件を超えています。

また、令和6年の1年間では、相談者の内、約25%が60代以上の方です。

電話やSNSを通じ、「元本保証」「必ず儲かる」「あなただけにご紹介」など、巧みに未公開株や外国通貨、自然エネルギーの権利、プロ向けファンドなどを紹介された場合には、要注意です。また、「劇場型」と呼ばれる手口で、別々の会社を装った複数の人間が口裏を合わせて一人の方を騙しにかかる手口があります。

◇警察官を装った電話による詐欺

二セ警察官による詐欺の手口も増えています。「あなたの口座が犯罪に使われている」「あなたの携帯電話が不正に契約された」などと様々な理由をつけて「資産を保護する」「口座を調査する」などと言って、現金をだまし取ったり、振り込ませたりする手口です。「あなたは逮捕される」などと不安を煽ったり、偽の警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあるようです。

◇国際電話番号による特殊詐欺

特殊詐欺に利用された電話番号のうち、約73.5%(令和7年6月末現在)は国際電話番号が使われています。「+1」や「+44」などから始まる番号表示(例えば +1312345678や+44698765432)の電話には、出ない、かけ直さないようにご注意ください。

今すぐできる対策!!

- ☐ 携帯電話の発着信設定の見直し
- ☐ 番号非通知の着信を拒否
- ☐ 電話帳登録外番号からの着信を拒否
- ☐ 電話番号を通知不可能な着信を拒否
- ☐ 留守番電話機能を活用し、録音メッセージで相手が分かってからかけ直す



◆詐欺に遭ったかもしれないと、感じたときは最寄りの警察、または電話相談「#9110」に相談しましょう。

民生委員児童委員の活動について



No18号でもご紹介しました民生委員児童委員(以下、「民生委員」)活動について、改めてご紹介します。

民生委員制度は、大正6年に岡山県で実施された「済世顧問制度」を始まりとします。戦後、民生委員令の公布により、現在の「民生委員」に名称が改められ、創設から100年以上の歴史のある制度です。

民生委員は3年を一期として、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の特別職の地方公務員になります。とはいえ、給与の支給はなく、無報酬でボランティアとして活動しています。広く地域の実情に通じ、社会福祉の増進に熱意のある人が委嘱をされ、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。

全ての市町村において、一定の基準に従い定数が定められており、令和7年11月の一斉改選時の香川県全体の定数は2,217名(欠員あり)となっています。

◇活動について

民生委員は地域に最も身近な存在として生活のしづらさを抱える方の状況をいち早くキャッチし、適切な機関につないだり、適切な距離感での日常の見守りを行ったり、誰もが地域で安心して暮らせる地域づくりに取り組まれています。

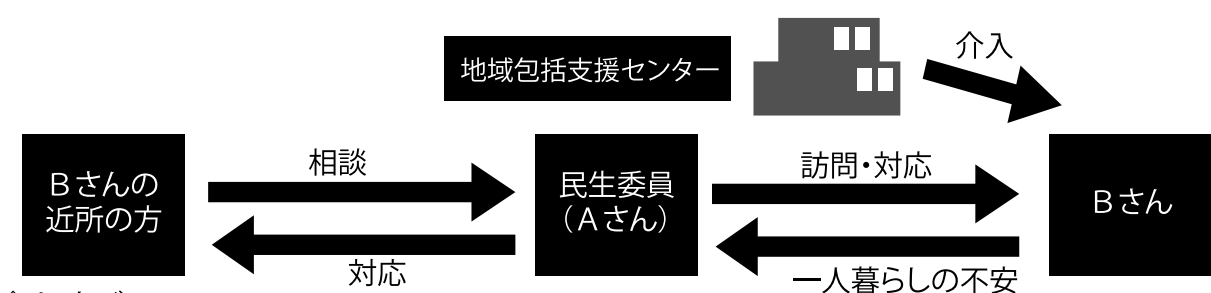
・民生委員(Aさん)へよせられた相談事例

【相談者】Bさんの近所の方

【相談内容】Bさんは一人暮らしの高齢の女性。以前は、庭いじりをしたり、近所の方との交流もあった。少し前から、庭の手入れをしなくなり、花木が枯れた状態。また、ごみの収集日を間違えることもあった。最近では、ごみを出さなくなっており、家の中はごみが溜まっている様子である。

【民生委員の対応】もともとBさんと面識があったA民生委員は、Bさん宅を訪問し、Bさんの近況を把握。Bさん自身が、一人で生活していくことに不安を感じていることがわかったため、地域包括支援センターへつないだ。

【その後】地域包括支援センターが介入し、Bさんには認知症の症状が見られるため、介護保険サービスにつながった。



◇むすびに

民生委員による、地域の幅広い関係者と連携し、住民の生活に寄り添う活動は、地域や家族の支え合いの機能が脆弱化している現代において、ますます重要となっています。また、私達ひとりひとりが、身近な地域で安心して暮らせる地域づくりを意識していくことも大切です。

民生委員児童委員信条

- 一、わたくしたちは、隣人愛をもって、社会福祉の増進に努めます
- 一、わたくしたちは、常に地域社会の実情を把握することに努めます
- 一、わたくしたちは、誠意をもって、あらゆる生活上の相談に応じ、自立の援助に努めます
- 一、わたくしたちは、すべての人々と協力し、明朗で健全な地域社会づくりに努めます
- 一、わたくしたちは、常に公正を旨とし、人格と識見の向上に努めます

“なんかええもん”をプレゼント!

クイズ正解の中から、抽選で2名の方へ

令和4年からクイズサークル「香川クイズサークルSQUIZ」の皆様には先入観にとらわれず、柔軟な発想から答えを見つける問題を作成していただいています。今号でどのくらい頭を柔らかくできるか?ぜひ、挑戦してみてください。



Q1

■ は

①	②	③
---	---	---

■ ■ は

②	④	③	①	②	③
---	---	---	---	---	---

では、現在の香川県の

④	③
---	---

は?

💡 ヒント 録画・再生機能のある機器やリモコンに注目

Q2 ? に入る漢字はなんでしょう?

暗

↓

沈 → ? → 読

↓

禱

【香川クイズサークルSQUIZ(スクイズ)】月1回日曜日高松市内公共施設にて、高校生から中高年の幅広い年齢層、約10名で活動中。ゲーム要素なものから競技レベルまで幅広いクイズの作成や解くことを楽しんでいます。ご興味のある方は、高齢者いきいき案内所事務局までお問い合わせください。

- ・応募方法 ハガキもしくはFAX、メールにて、
①Q1とQ2の答え ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号を記載の上、ご応募ください。
・申込期限 令和8年2月26日付け
・応募先 香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所
〒760-0017 香川県高松市番町1-10-35 香川県社会福祉総合センター5階
TEL: 087-861-0546 FAX: 087-861-2664 Mail: chiiki3@kagawakenshakyo.or.jp

No.21 いきいきクイズ当選者への“ええもん”は、【小豆島のオリーブ製品】を2名の方にお届けします。

Q1

57 ⇒ かつら 桂

55 ⇒ はやし 林

522 ⇒ ? 棚

1	2	3	4	5	6	7
日	月	火	水	木	金	土

Q2

音という字の

お ①ん ②よ ③み は お ①ん で、

④く ①ん ②よ ③み は お ⑤と です。

さて、③み ①ん ⑤と が植物の仲間であるなら、

③み ①ん ④く は何の仲間でしょうか。

こたえ: 動物

編集後記

2025年も残りわずかとなりました。新年に向けて、掃除や片付けなどの時間に追われている頃でしょうか。さて、来年は丙午(ひのうま)の年にあたります。過去において、丙午の年には出世率が下がる現象が起きていました。丙午や、五黄(ごおう)の寅の女性に対して、謂れのない言葉をかけていたのではないのでしょうか。現代ではそのような迷信に惑わされることはないと思いますが、SNSなどで囁かれる誹謗中傷と根拠は同じように思います。根拠のない言動に振り回されず、穏やかな年をお迎えできますように。(平池)

高齢者いきいき案内所に登録しませんか?

高齢者いきいき案内所では登録者をお待ちしています。

◎例えばこんな方

- ・何かしたいけど何から始めたらいいかわからない方
- ・経験や知識、技術を活かして地域で活動したい方
- ・読み聞かせやお話を聴く傾聴活動に興味がある方
- ・無理なく体を動かせる地域活動をさがしている方
- ・まずは情報がほしい方

令和7年度季刊誌
発送作業ボランティア募集

お手伝いいただける方は、事務局まで。

【実施日】令和8年2月27日(金)

【時間】10:00~12:00

【会場】香川県社会福祉総合センター6階第1研修室

【発行元】社会福祉法人香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所

住所・高松市番町一丁目10番35号 香川県社会福祉総合センター5階

電話・087-861-0546

Mail: chiiki3@kagawakenshakyo.or.jp

FAX・087-861-2664

URL: https://ikiki.kagawakenshakyo.or.jp

公式LINE ▶▶▶



いきいきクイズ

● なんかええもんをプレゼント!
● 編集後記